Niche
ニッチな描き方シリーズ
マンガで使える！
食の描き方
How to draw the Food
一迅社

ISBN 978-4-7580-1509-7

C0076 ¥1700E

株式会社一迅社

定価 本体1,700円 +税

9784758015097

1920076017001

How to draw the Food

マンガで使える！食の描き方

How to draw the Food

一迅社

はじめに

衣・食・住は人間の生活の基本です。そのため、マンガを描くうえでも避けられないジャンルになります。その中でも特に「食」は、マンガで細かく表現されることも多く、とても描きがいのある分野です。つまり、「食」をマスターすれば、必然的にマンガのクオリティもアップするのです。

ひと口に「食」と言っても、さまざまなシーンがあります。豪華な食事を楽しむシーン、料理をガツガツと食べているシーン、料理自体をクローズアップしたシーン。また、人がものを食べているときの表情は、実にバラエティ豊かなものです。おいしい・まずい・甘い・苦いなど食べ物の味により、表情も変わります。ときに、食事の表情はエロティシズムを感じさせることもあります。言い換えれば、食事シーンはさまざまな状況や感情を表現することにも効果的なのです。

本書では、食事のメニューや道具·マナーなどの基礎から、食べる·作るときの動作、そして食べているときの表情など、料理シーンの描き方を幅広く解説しますので、ぜひマンガを描く際の参考にして、ランクアップを目指してください。

もくじ

はじめに 3
もくじ 4
イラストレーター紹介 79

1章

食事のマナー

食事のマナー 8

和食 8
大皿料理 9
コース料理 10
中華料理 12
デザート 12
お弁当 12

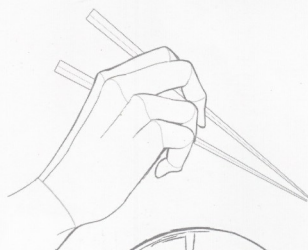
2章

食事シーンを描く

手の描き方 14

基本的な手の描き方 14
箸の持ち方 16
箸の持ち方のパターン 18
食器の持ち方 20

食べ方 22

ごはん 22
麺類 24
汁物 25
ナイフ・フォーク 26
手づかみ 28
カップの持ち方 30
ワイルドな食べ方 32

3章
調理中のポーズ

調理中のポーズ ……34

包丁を使う ……34

鍋・フライパンを使う ……38

小物を使う ……42

ふたりのポーズ ……44

4章
いろいろな表情

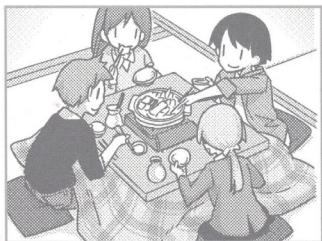
いろいろな表情 ……50

もぐもぐ顔 ……50

おいしい ……52

まずい ……54

甘い ……56

からい ……57

しょっぱい ……58

すっぱい ……59

5章
ごはんの描き方

料理のメイキング ……62

モノクロの描き方 ……62

カラーの描き方 ……66

料理の描き方 ……70

ごはんの描き方 ……70

パンの描き方 ……71

麺類の描き方 ……72

一品料理の描き方 ……73

大皿のおかずの描き方 ……74

液体の描き方 ……75

カラーイラストのコツ ……76

本書の構成

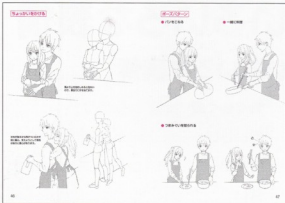
1章 食事のマナー

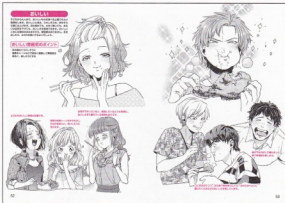
和食、コース料理、中華など、料理やお皿の配置と食事マナーを解説します。

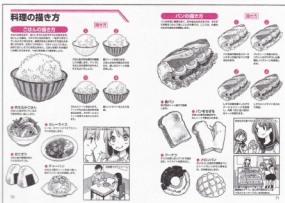
2章 食事シーンを描く

基本的な手の描き方から始まり、食べ方を描くコツも解説します。
マンガで使えるシチュエーションなども紹介しています。

3章 調理中のポーズ

シンクの高さや包丁の持ち方だけでなく、マンガ表現で鉄板のいちゃいちゃシーンなども紹介しています。

4章 いろいろな表情

おいしさを表現するのは食べ物だけではありません。表情も重要な要素で、表情ひとつで食べ物はおいしくもまずくも見えます。ここでは、味による表情の違いなどを解説します。

5章 ごはんの描き方

目玉焼きハンバーグのメイキングを掲載しています。カラーとモノクロの描き方の違いも見どころです。
そのほか、ごはんやパン麺類など基本の食べ物の描き方も解説しています。

1
食事のマナー

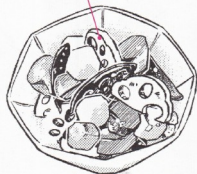
食事のマナー

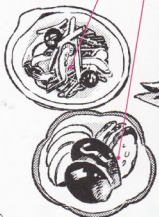
まずは食事のマナーから解説していきます。正しいマナーを知ったうえで描くことにより、そのシーンに最適な食事シーンが描けるのです。高貴なシーンではマナー通りに、にぎやかなシーンではあえてマナーから外して描いてみるのもいいでしょう。

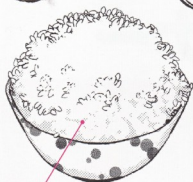
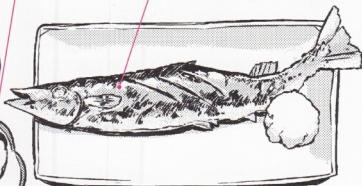
和食

和食の基本的な献立は、ごはん、汁物、おかず３品（主菜、副菜、香の物または和え物）からなる「一汁三菜」です。お酒を出すお膳では、ごはんの位置にお酒が配置されます

副菜（煮物）

奥の左側です。

香の物・副々菜（和え物）

香の物は真ん中です。

主菜（刺身・焼き魚）

『川背海腹』、川魚は背を手前に、魚は腹を手前に置き、頭は左です。

主菜（ごはん）

ごはんは手前左側です。
日本では、左のほうが位が高いとされており、主食であるごはんが左側に置かれます。

一汁（汁物）

みそ汁・お吸い物は手前右側です

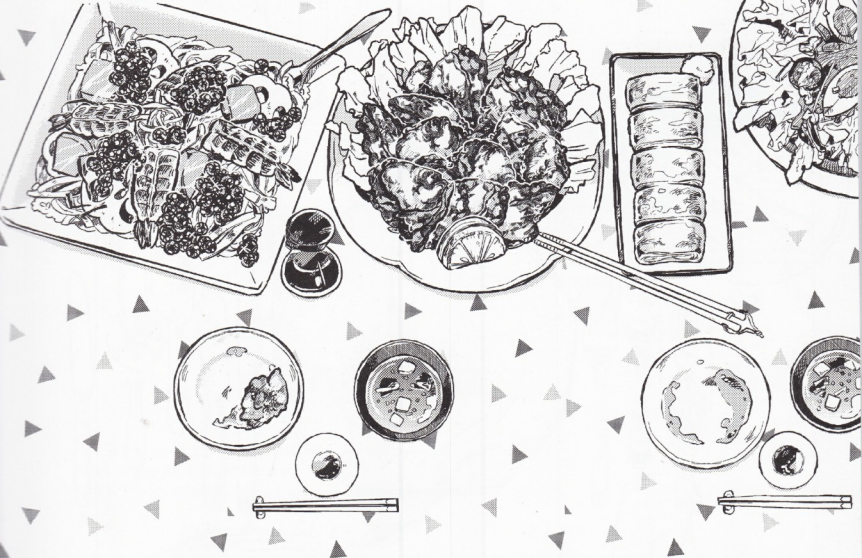
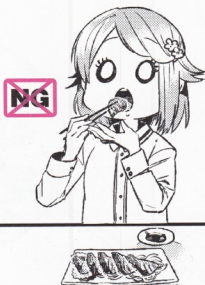
NG 逆向きに注意

● 右頭　葬式、法事のときの食事は、右向きにして盛ることもあります。

● ごはん・汁物が逆

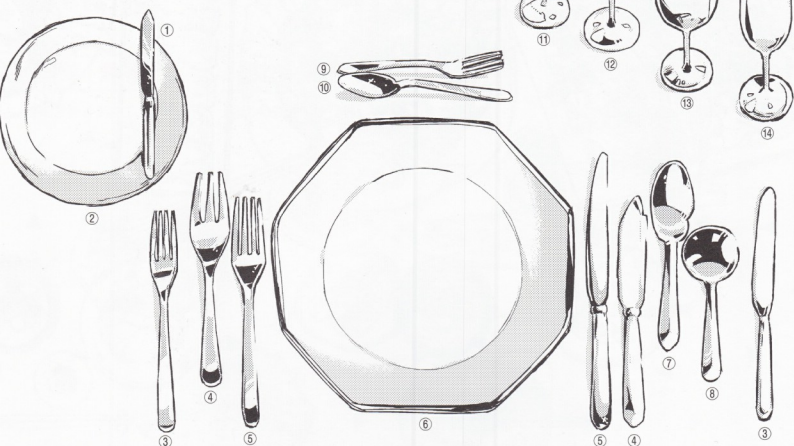
基本的に、ごはんが左側、汁物が右側です。
箸も左側に向けます。

大皿料理

大家族やパーティーのシーンを描くときに使える表現です。
楽しげな雰囲気を料理で出していきましょう。

COLUMN マナーのNG

※マナー違反ですが、表現として使用するのはありです。

コース料理

貴族・お金持ちのキャラクターなどの食事のシーンに使えるマナーです。結婚式、パーティーのシーンにも最適です。

テーブルセット

コースの場合ナイフ・フォークは外側から１本ずつ使用します。

①バターナイフ　②パン皿　③オードブル用ナイフ＆フォーク　④魚用ナイフ&フォーク
⑤肉用ナイフ＆フォーク　⑥サービス皿　⑦ソース用スプーン　⑧スープ用スプーン　⑨デザートフォーク
⑩コーヒー用スプーン　⑪水用グラス　⑫赤ワイングラス　⑬白ワイングラス　⑭シャンパングラス

ナイフ・フォークの置き方

食後

食事が終わったら、ナイフとフォークをそろえて４時の位置に置きます。このとき、フォークは背を下に、ナイフは刃を内側にします。

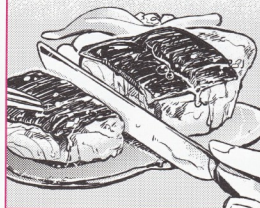
食事中

食事中にナイフとフォークを置くときは、「八の字」に広げ、フォークは背を上に、ナイフは刃を内側にします。

ナイフの違い

肉用　　魚用　　フィッシュソーススプーン

ナイフの傾きに注意
切るときは切先を使用します。

フィッシュソーススプーンを右手に、フォークを左手に持ち、魚の身とソースをスプーンにのせます。

シャンパングラスにワインは入れません。

グラス

赤ワイングラス

大きめで、口がすぼまった形をしています。

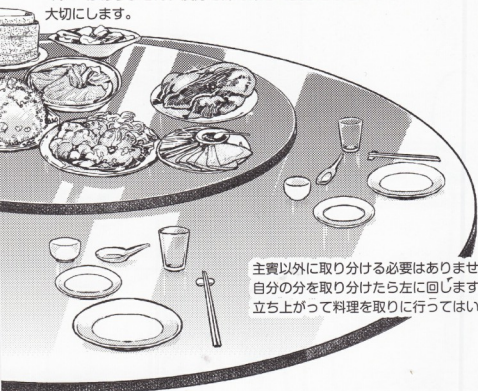
白ワイングラス

冷やして飲む白ワイン用は、ボウル部分が小さくなっています。

シャンパングラス

炭酸が早く抜けないように、細長くなっています。

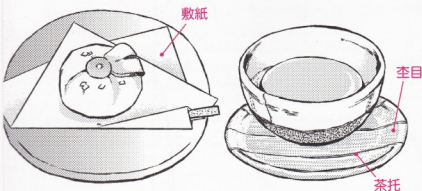
中華料理

中華料理には、西洋料理に見られるような厳しいテーブルマナーはありません。友好を深め楽しく食事をすることを大切にします。

円卓の回し方

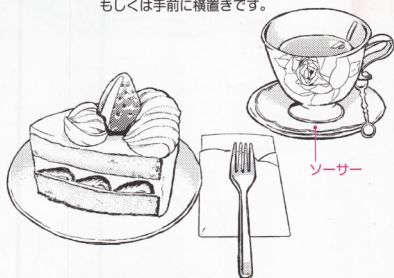
目上の方から順番に料理を取ります。円卓は基本的には時計回りに回します。また、誰かが取り分けている最中に回してはいけません。

デザート

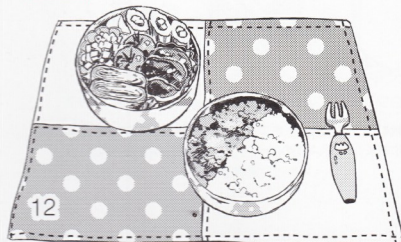
和菓子

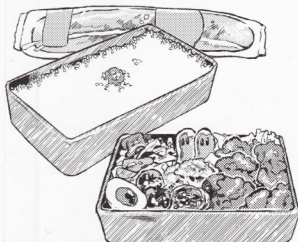
お菓子は手前左、お茶は手前右に配置します。茶碗の柄は手前、茶托の杢目は横向きに。敷紙は角が左上になるよう折ります。

洋菓子

ケーキ皿は手前左側、カップとソーサーは右手奥に配置します。カップの柄は手前、持ち手は右側に。フォークは縦置き、もしくは手前に横置きです。

ソーサー

お弁当

女子

女子のお弁当は可愛らしく小ぶりに。彩りもカラフルになるようにつめます。

男子

男子のお弁当はガッツリ肉類メインで。おかずの 5 割以上を肉系にすることがおすすめです。

2

食事シーンを描く

手の描き方

食事のシーンでは、手をクローズアップすることがよくあります。ここでは手の基本的な描き方から、道具の持ち方までを詳しく解説していきます。

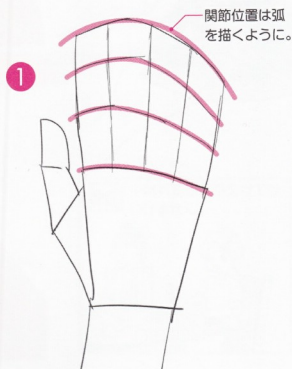
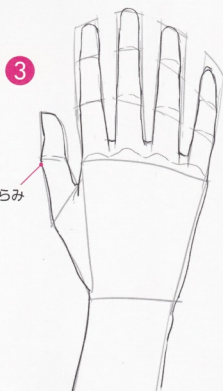
基本的な手の描き方

まずは、手の描き方の基礎を学びましょう。アタリをざっくり入れることで、正しい手の描き方が身につきます。台形に指を配置するようなイメージでアタリを作り、そこから詳しく描き込んでいくのがポイントです。

1

関節位置は弧を描くように。

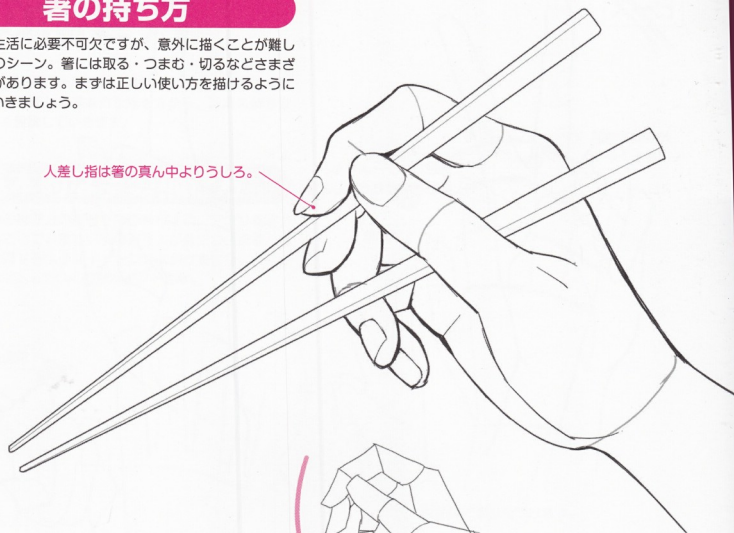
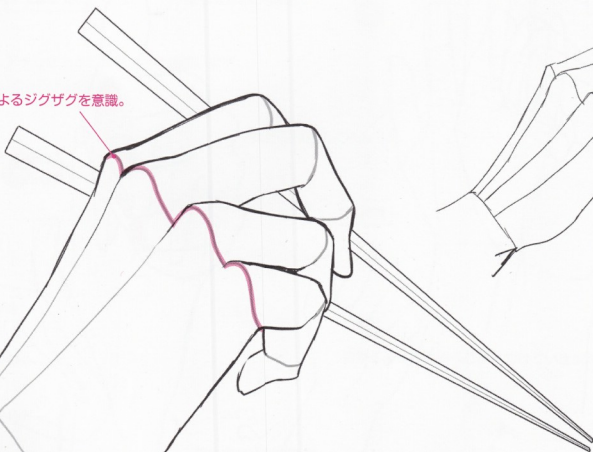
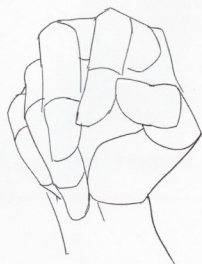
まずはアタリをつけます。

アタリをもとに指の太さを調節します。

細かくふくらみやへこみをつけていきます。

爪を描き込んで完成。
男性はこれらの凹凸の描写を強く入れ、女性の場合はなくても OK です。

ピース
指さしやグーよりも、
握りをやわらかくします。
別角度
指さし
別角度
グー
別角度
サムズアップ
この面の見える角度を意識
すると上手く描けます。
別角度

箸の持ち方

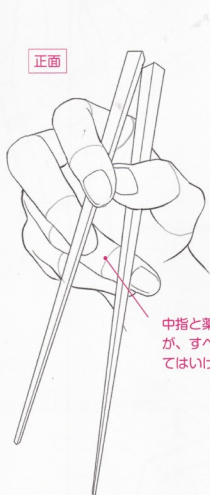
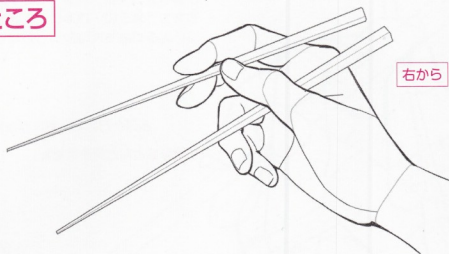
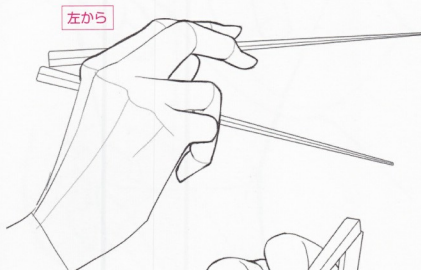
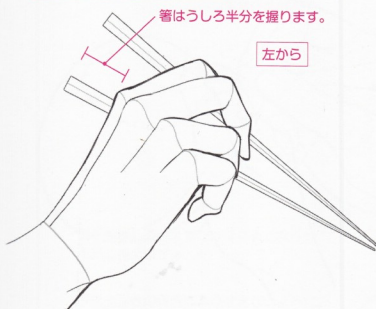
日本人の生活に必要不可欠ですが、意外に描くことが難しい箸使いのシーン。箸には取る・つまむ・切るなどさまざまな機能があります。まずは正しい使い方を描けるように練習していきましょう。

箸の角度、奥行きに気をつけましょう。
小指はほとんど見えません。
角度を変えても人差し
指を箸の真ん中より前
にしません。

箸の持ち方のパターン

箸を開いたところ

箸を閉じたところ

箸はうしろ半分を握ります。

左から

ペンは前半分を握ります。

箸を持つ手と筆記具を持つ手は同じです。
握る位置で違いを出しましょう。

右から

持つ物を変えるだけで
手の形は同じです。

COLUMN 男性と女性の手の違い

男性の手

指が長い。

手首は太く。

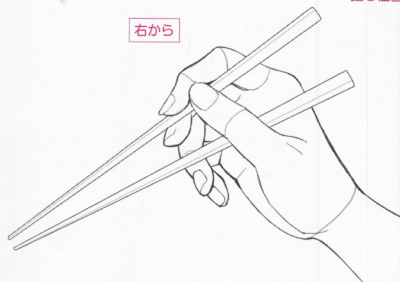
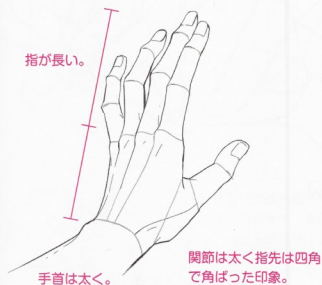
関節は太く指先は四角
で角ばった印象。

女性の手

指先は
閉じます。

指と手の甲は半々か指
が少し長い程度に。

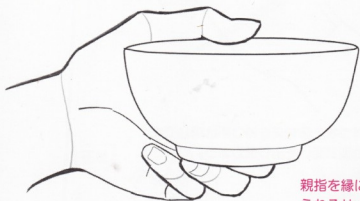
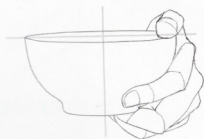
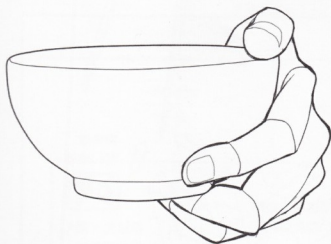
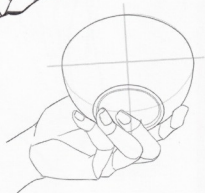
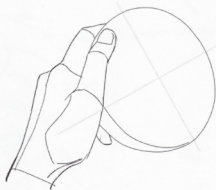
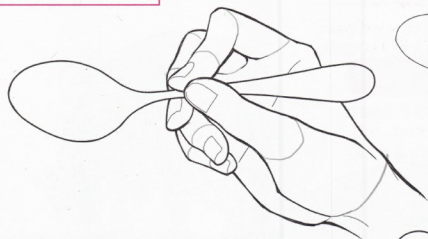
指は先を細く、
爪は三角に。

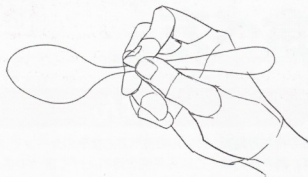
手首は細く。

食器の持ち方

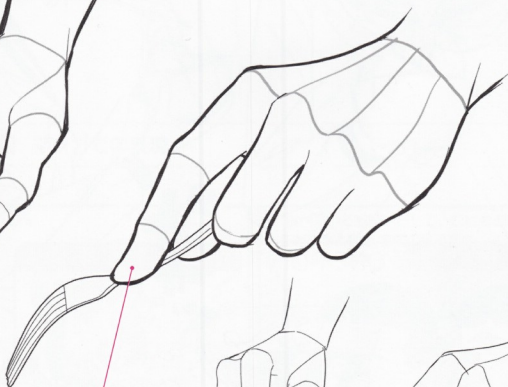
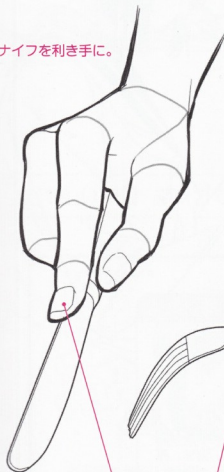
料理・食事のシーンには、箸やグラスのほかに、さまざまなものが登場します。それぞれ、正しい持ち方を理解したうえで描くことが大切です。

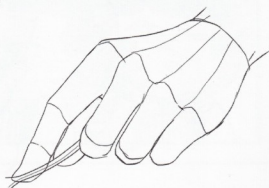
茶碗に決まりはなく、いろいろな形とサイズがあります。

茶碗の持ち方

親指を縁に、人差し指を底に掛けられるサイズが丁度よいです。

親指は縁に掛けるだけ！茶碗の中に入れないように注意。

握り締めず、手は添えるだけにすると上品に見えます、キャラに合わせて持ち方も変えてみましょう。

スプーンの持ち方

指を伸ばして添えるだけにすると女性的、
上品に見えます。

子供や男性の場合はやりすぎないように。

ナイフ・フォークの持ち方

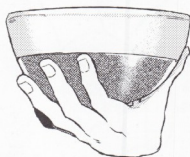
ナイフを利き手に。

どちらも柄の終わりに人差し指
を添えて持ちます。

食べ方

箸の持ち方同様、ごはんの食べ方も食事のシーンでは重要です。基本的には、ごはん茶碗を持ち上げて食べます。また、おかずは茶碗の中に入れないこともマナーとしては基本です。

炊きたての熱いごはんであることを意識して描くとおいしそうに見えます。

ONE POINT

どんぶりの大きさ

茶碗

どんぶり

どんぶりは、茶碗より大きく描きます。形は、茶碗に似たもの、お椀に似たものがあります。

かきこむ

丼物などをかきこむシーンの場合は、どんぶりから食べ物が飛び出たり、口を大きく開くなど、豪快に勢いよく見せましょう。

中身が見えていると、よりおいしさが伝わります。

COLUMN マンガでの表現

擬音語を派手に描いて、臨場感や食べ物の質感を表現します。

“食べている表現” として、口にものが入っているところよりも、直前の様子を描くほうがより“食べている” 感を出すことができます。

麺類

日本には数多くの麺類があり、それぞれ食べ方が違います。
個々の特徴をつかみ、食べ方を表現しましょう。

メガネの曇りで食べ物の
温もりを表現。

スープを飛ばすと勢いが出ます。

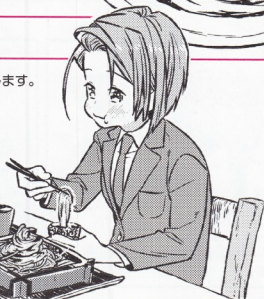
長い髪の毛はまとめると、食べることへの本気
度が上がります。

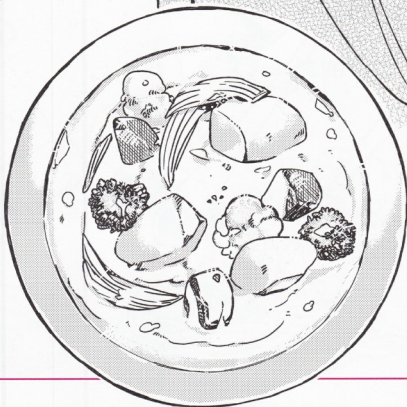
COLUMN 麺の種類の見せ方

器の形、麺の色や太さで食べているものを表現します。

冷やし中華

ざるそば

汁物

汁物も麺類同様、多くの種類があり、食べ方が異なります。
そのことに注意して、表現に気をつけましょう。

温かいものを食べているとき
は顔の赤味をプラスすると、
温かさが伝わります。

COLUMN マンガでの表現

ナイフ・フォーク

洋食においては、ナイフとフォークの使い方は厳密に決められています。基本的には、この決まりを守って描きましょう。ただし、ワイルドさや猥雑さを表現する場合には、あえて決まりを破った使い方をするのもいいでしょう。

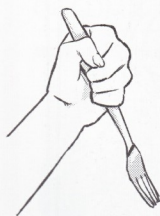
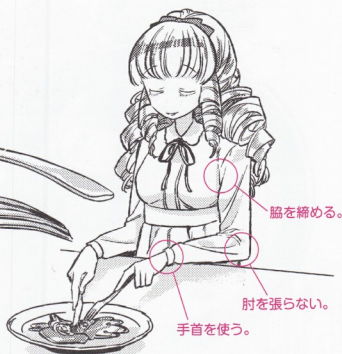
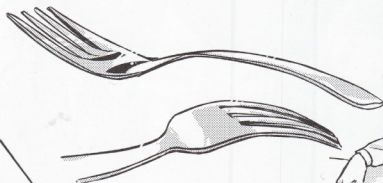
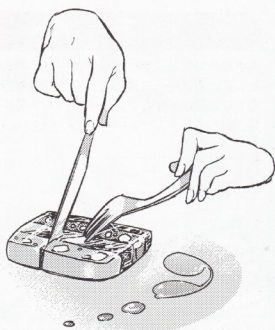
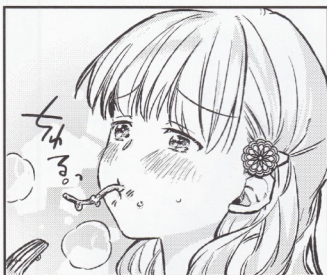
● エレガントな食べ方

脇を締める。

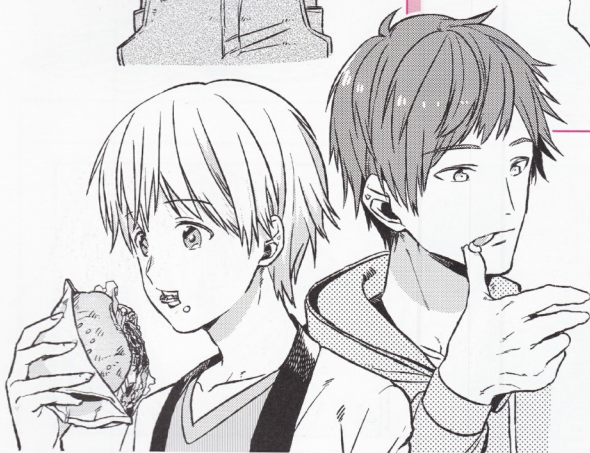
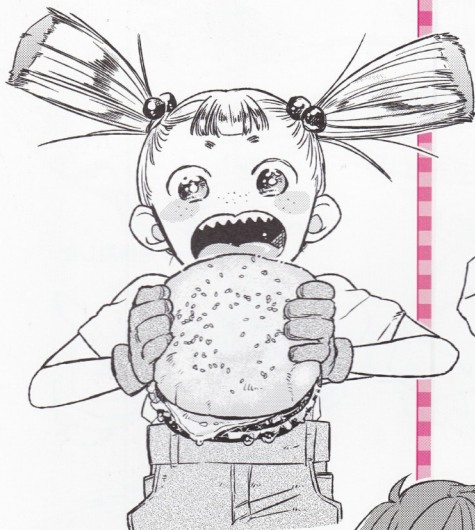
肘を張らない。

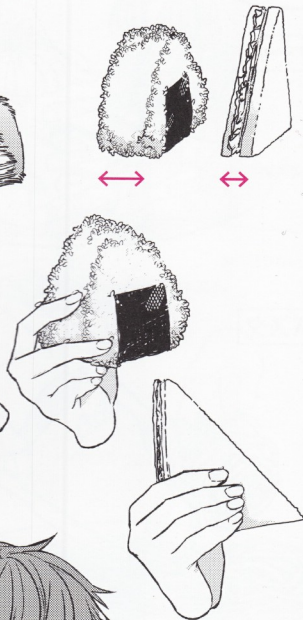
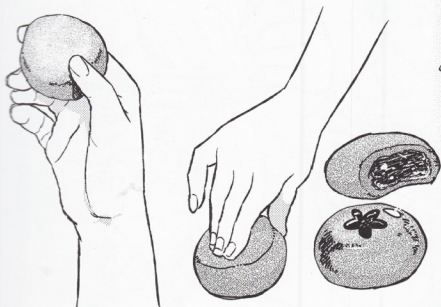
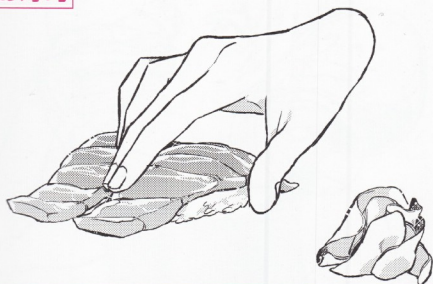
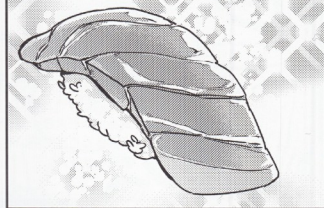
手首を使う。

ナイフは先で切る。

やわらかい食べ物は手の表現もやわらかく、
ギュッと握らないようにします。
ケーキ
パスタ
スプーンを併用した
パターン
COLUMN マンガでの表現
ムッ
ちゅるっ

手づかみ

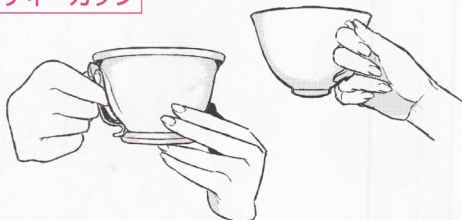
食べ物の中には、手づかみで食べるものも少なくありません。しかし、ものによって、つかみ方や力の入れ方が違うので、注意が必要です。

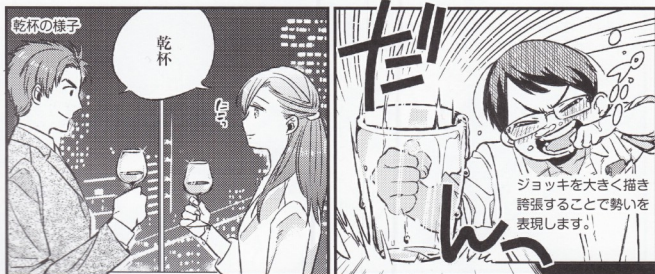
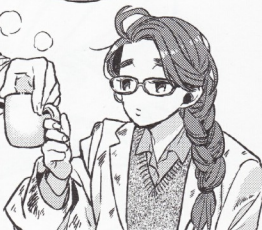
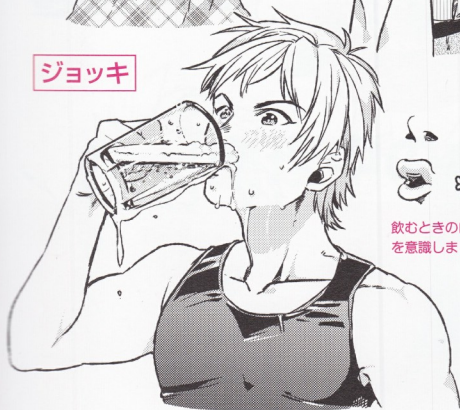
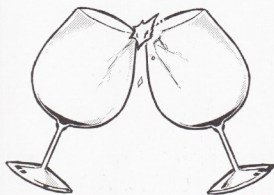
ハンバーガー

COLUMN おにぎりとサンドイッチ

おにぎりとサンドイッチは厚み・もろさ（やわらかさ）が異なります。おにぎりはしっかりと、サンドイッチは軽く持つイメージで描くと違いが出ます。

おまんじゅう
お寿司
さらに小さければ口に放りこむのもあり。
COLUMN マンガでの表現
お寿司（特に脂ののったもの）は、少し大げさなくらいキラキラさせるとおいしそうに見えます。

カップの持ち方

カップ・グラス類も非常に種類が多く、さまざまな形があります。ものによっては、持ち方にルールがあるので、注意が必要です。カップ・グラスの持ち方や扱い方で、上品さやワイルドさ、あるいは喜びや怒りなどを表現することができます。

● ソーサーと一緒に

ティーカップ

ワイングラス

COLUMN マンガでの表現

コップ
マグカップ
ジョッキ
飲むときの口の形
を意識しましょう。
● グラスの持ち方に注意
○
△
○
NG
ワイン・シャンパングラスは薄く繊細なので
音を立てて乾杯してはいけません（ボウル部
が割れてしまいます）。胸の高さまで持ち上
げて相手の目を見て「乾杯」と言います。
テイスティング時やエレガント
に持ちたいときは、ステムを持
ちます。
シャンパンは冷やして飲むもの
なので、ステムを持ちます。

ワイルドな食べ方

どんなジャンルの料理でも、食べ方や道具の使い方に決まりがあり、それを守らなくてはいけません。しかし、決まりを無視したワイルドな食べ方を描くことで、その人物の性格やそのときの感情を表現することができます。

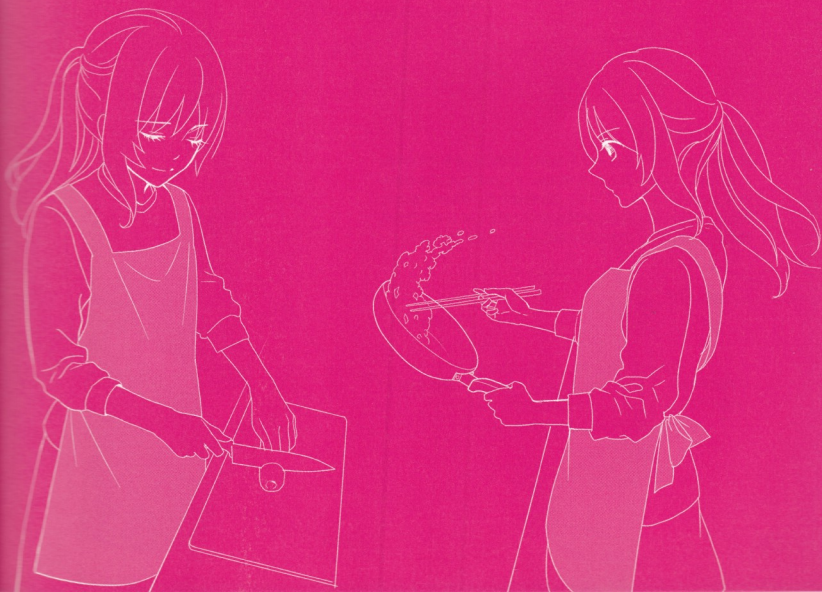
犬食いすると、がっついた表現ができます。

飛び散る肉汁で勢いを表現します。

COLUMN 間違った箸の持ち方でワイルドを表現

箸には多くの間違った使い方があります。間違った使い方を描くことで、ワイルドさや幼さを表現することができます。

握り箸

クロス箸

調理中のポーズ

調理中のポーズ

難しいように感じる調理のシーンですが、コツを押さえれば意外に簡単に描くことができます。ふたりで調理するシーンも解説していきますので、練習を重ねて調理シーンでのストーリーも入れてみましょう。

包丁を使う

包丁は料理の基本です。正しい使い方をしていると、料理が上手に見えます。反対に間違った使い方をしていると料理下手な、危なっかしいキャラクターを表現することができます。また、包丁の使い方には、握り方だけではなく、左手の形、体の重心のかけ方、足の位置なども重要なので、注意しましょう。

切る

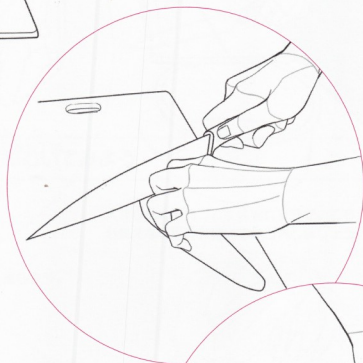
右利きの場合、まな板に対して右の腰を少し引いて立たせると料理上手な雰囲気に。

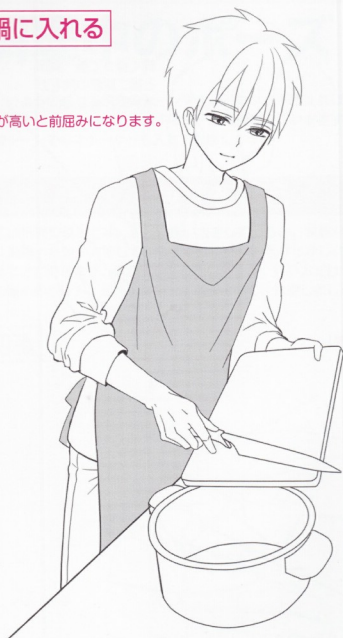
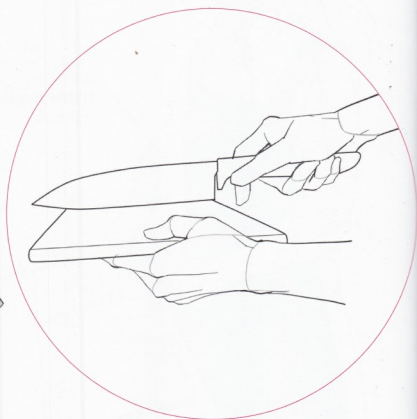
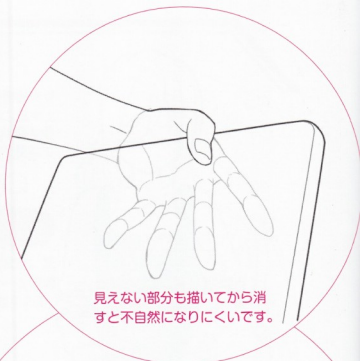
右足を引くとバランスが取りやすいのでこの立ち方がベスト。

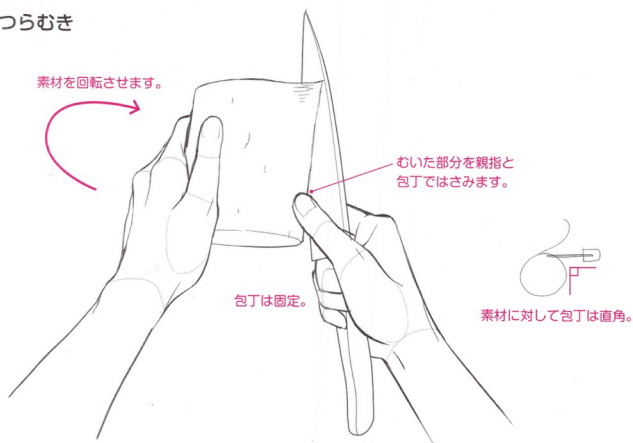
ONE POINT

流し台の高さ

流し台の高さは、「身長÷２＋5cm」が適正とされています。たとえば、150cm の人には 80cm、170cm の人には 99cm が適正な高さということです。JIS 規格でも、80cm、85cm、90cm、95cm の４種類に分類されています。キッチンでの作業を描く場合には、この規格を頭に入れるとよいでしょう。

やや前傾なので
上半身に角度を
つけます。
軽く握って第一関節
と第二関節の間をガ
イドに、包丁をスラ
イドさせます。
利き手と逆は「猫の手」。
包丁は握り締めない。
腕まくりは
料理慣れを連想
させます。
料理慣れしてないキャラクターなら
・腕まくりしない
・包丁を握り締める
・指を伸ばす（猫の手にしない）

鍋に入れる

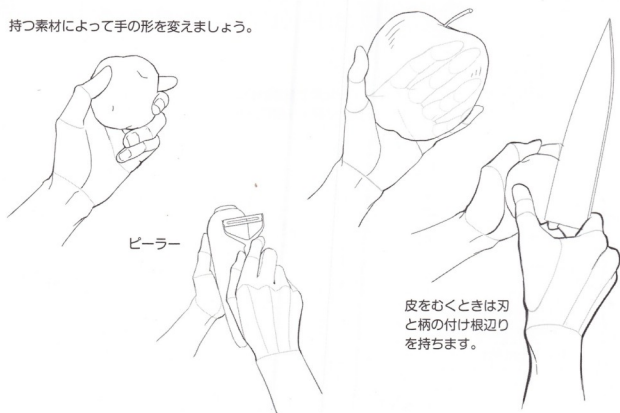
背が高いと前屈みになります。

● 角度を変えて

むく

● かつらむき

COLUMN ほかの野菜もむいてみよう

大きなものを持つと手は隠れますが、こちらも見えない部分を描いてから消しましょう。

持つ素材によって手の形を変えましょう。

ピーラー

皮をむくときは刃と柄の付け根辺りを持ちます。

鍋・フライパンを使う

鍋やフライパンは焼く、炒める、煮るなど幅広い調理に使われます。大きさや形がいろいろとあるので、キャラクターが作る料理に合わせて選びましょう。また、握り方、あおり方、ふたの持ち方などにも注意が必要です。

調理には菜箸を使います。

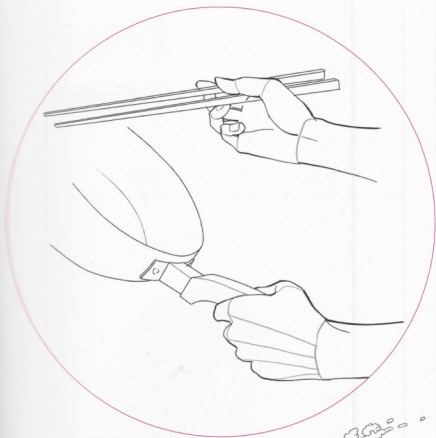
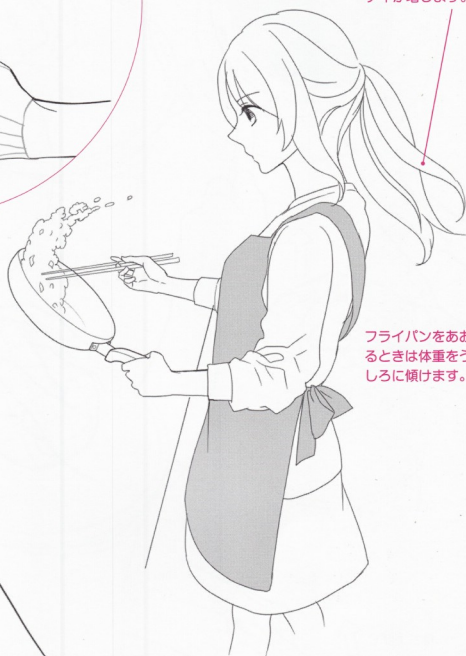
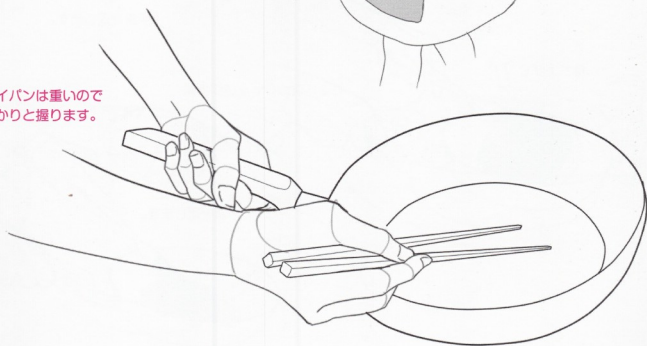
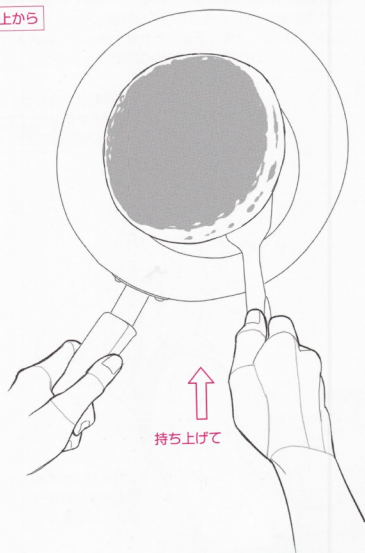
ONE POINT

箸の長さ

箸は子供用・大人用、そして男性用・女性用で長さが違います。
また、料理のときに使う菜箸にも理想的な長さがあります。

大人用の箸
女性は 21cm、男性は 23cm 程度。

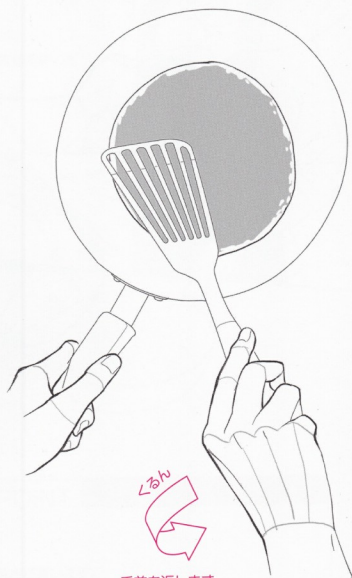
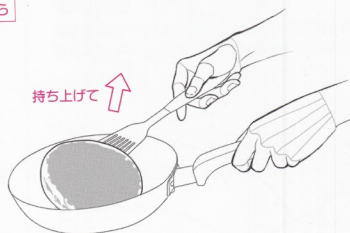
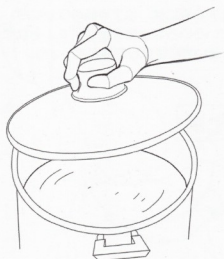
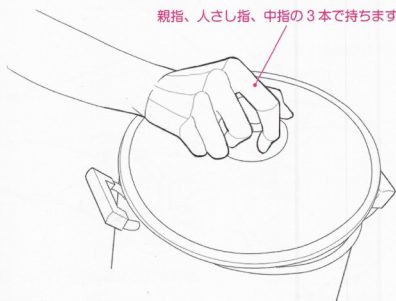
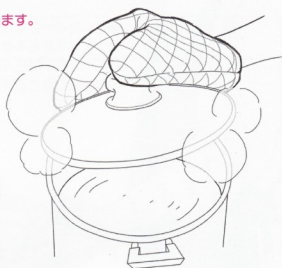
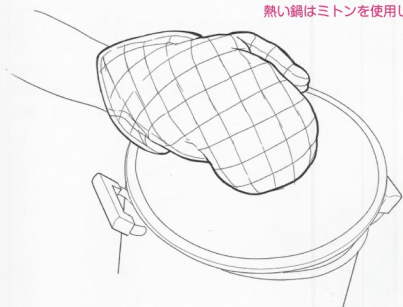
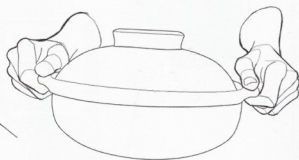
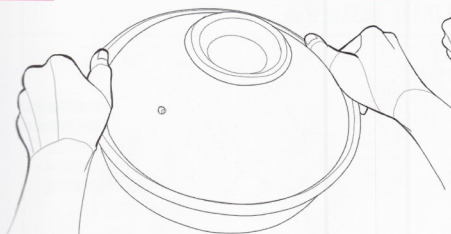
子供用の箸
14 ～ 18cm 程度。

持ち方は箸と同じで、下側が長く余るようにします。

体の動きに合わせて髪
の動きを足すとリアリ
ティが増します。
フライパンをあお
るときは体重をう
しろに傾けます。
フライパンは重いので
しっかりと握ります。

ひっくり返す

ホットケーキやお好み焼きなど、ひっくり返す
動作では、手首の返しがポイントとなります。

フタを取る

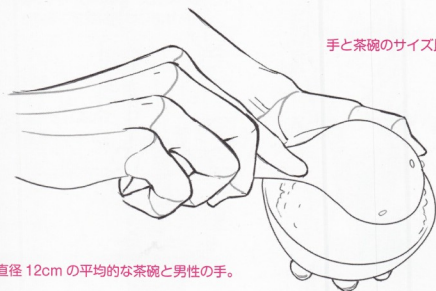
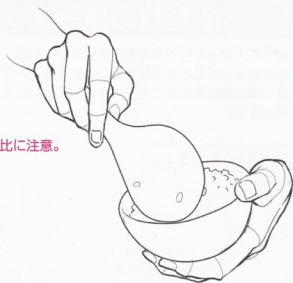
● 両手鍋

ミトン着用

土鍋

小物を使う

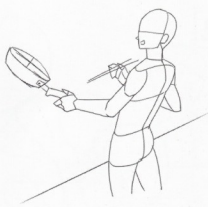
料理をする際には、包丁や鍋のほかにも、おたまやしゃもじなどいろいろな小物を使います。それぞれ、持ち方や握り方、使い方に注意して描きましょう。

おたま

しゃもじ

手と茶碗のサイズ比に注意。

直径 12cm の平均的な茶碗と男性の手。

COLUMN マンガでの表現

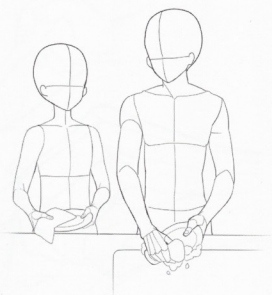
重心が意識されていて各パーツの比率が合っていれば、描写が簡単でもそれらしく見えるので、アタリはちゃんと取りましょう。

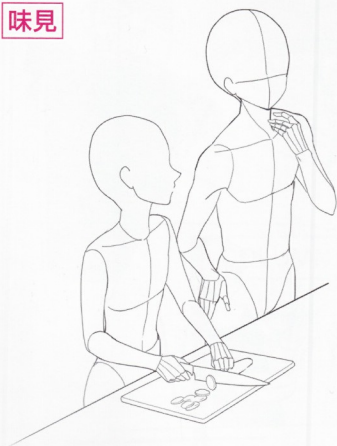
?

アタリなしで描くと……

・流し台が高い
・身体の傾きが合っていない
・腕の角度が不自然

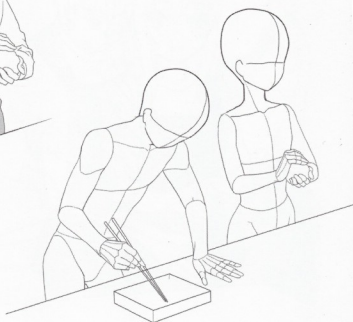
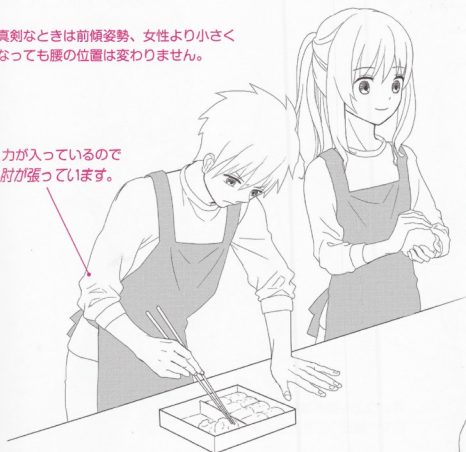
・床に対して斜めに立っている

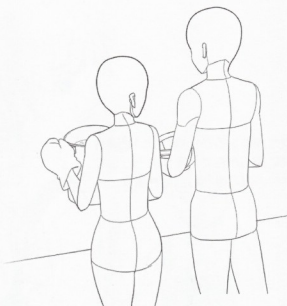
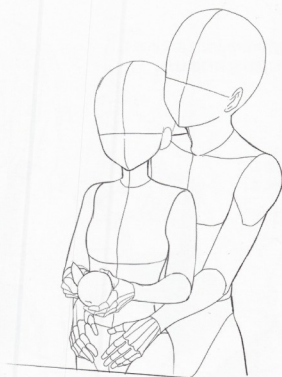
ふたりのポーズ

夫婦や恋人がふたりで料理をしているシーンは、愛情や楽しさを表現することができます。体の大きさや距離などでふたりの関係を見せることができ、セクシーな場面としても使えます。

流し台の高さと男女の腰の位置を意識。

味見

弁当作り

真剣なときは前傾姿勢、女性より小さく
なっても腰の位置は変わりません。

力が入っているので
肘が張っています。

うしろ姿

うしろ姿でも視線（顔の角度）
に注意しましょう。

ちょっかいをかける

肩より上を抱き締めると危ないので、腰回りに手を当てます。

女性がうしろから飛びついた場合前に重心がきて、支えようとして男性の重心はうしろにきます。

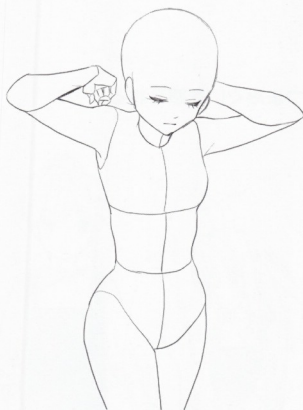
ポーズパターン

● パンをこねる

● 一緒に料理

● つまみぐいを怒られる

COLUMN エプロンをつける

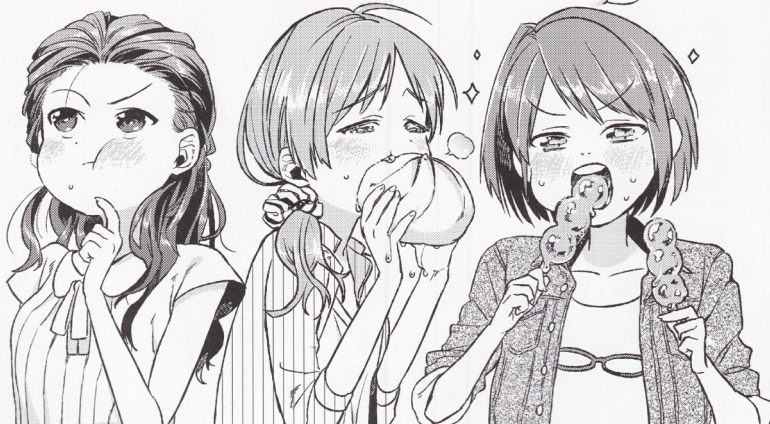
男性は女性のエプロン姿にセクシーさを感じます。
エプロンをつけたり、外したりするしぐさもセクシーなポーズです。

4 いろいろな表情

いろいろな表情

食事のシーンで一番重要なのが、キャラクターの表情です。表情によって、そのシーンの良さが変わってくると言っても過言ではありません。そのキャラクターの個性を考えつつ、料理の味を表現していきましょう。

もぐもぐ顔

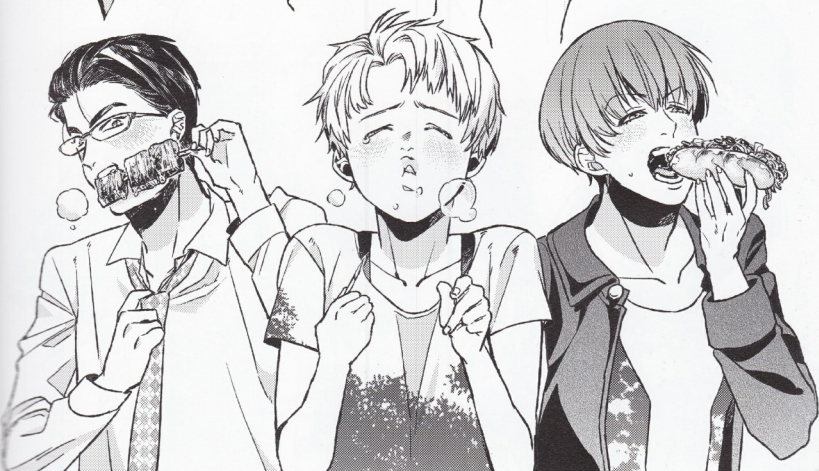
もぐもぐ食べることはあまり行儀のよいことではありません。しかし、もぐもぐ食べることで、その料理のおいしさや、食べる人の空腹感、食べたことの幸福感を表現することができます。楽しそうに、満足そうな表情に描きましょう。

- 視線は食べ物へ
- 歯で噛みちぎる瞬間や直前、直後の描写があると『食べている』雰囲気が出ます
- 頬は高揚して熱っぽくするとおいしそうに食べているように見えます

人は考えるとき、視線が上になるので、味を確かめながら食べる表現はやや目線を上にします。

口に入らないほどの食べ物にかじりついている表現も、おいしそうに見えます。

両手に食べ物を持たせると、お腹が空いている表現にもなります。

おいしそうに見える表情のポイント

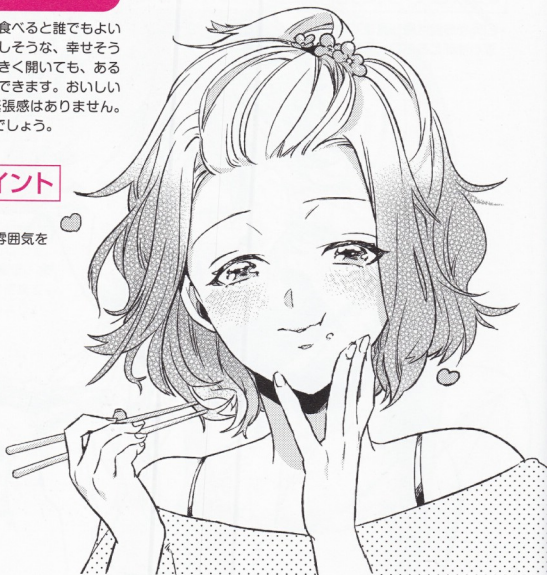
・口元から食べ物が見えている
・思わずほころぶ口（笑顔）

居酒屋のワンシーン。表情や食べ方で感情を表現します。

口をすぼめて湯気を描くことで、あつあつの食べ物を想像させます。手に持っている爪楊枝で、実物が描かれていなくても、たこ焼きなどを食べていることが連想できます。

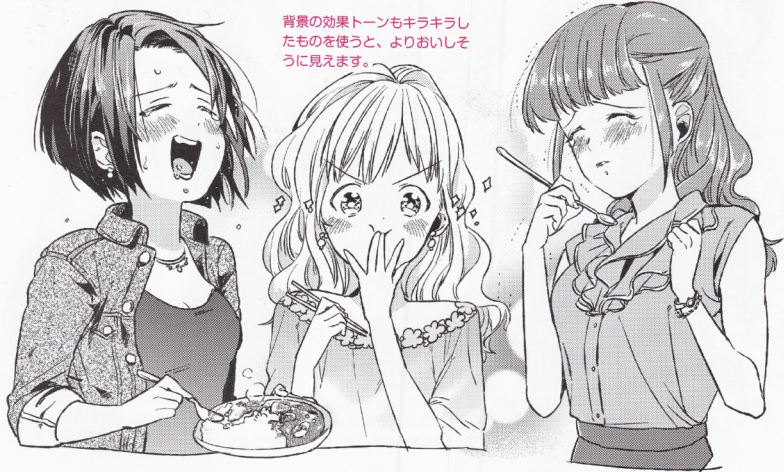
おいしい

子どもから大人まで、おいしいものを食べると誰でもよい表情をします。おいしいときは、うれしそうな、幸せそうな顔に仕上げます。目は細めても、大きく開いても、あるいは目尻を下げても、おいしさを表現できます。おいしいときには頬はゆるみますから、顔に緊張感はありません。舌を出したり、よだれを描いてもよいでしょう。

おいしい雰囲気のポイント

- 目を細めてうれしそうに
- 背景をトーンなどで明るく装飾して雰囲気を明るく、楽しそうに描く

目尻が下がっていると、感激しているような表情に。おいしすぎて震えている表現もありです。

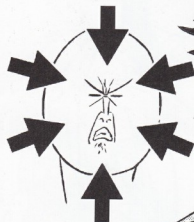
よだれもおいしい表現の定番です。

背景の効果トーンもキラキラしたものを使うと、よりおいしそうに見えます。

鼻の下をのばして緩みきった
顔で幸福感を表します。
口に頬張りつつ、次の食べ物を持つことで、どんどん口に運びた
くなるほどのおいしさを表しています。

まずい

まずいものを食べたときには、おいしいときとは反対に、顔に力が入ります。目はキツく閉じたり、逆に大きく見開いたり。口も強く閉めたり、だらしなく大きく開けてもよいでしょう。汗や涙などを出して、多少オーバーにしてもまずさが表現できます。

ギャグ顔

パーツを中心に寄せると、わりと衝撃的な顔が描けます（顔のシワも思い切り描く）。

突飛な表情を描くときは、自分の顔を参考にするのがおすすめです。

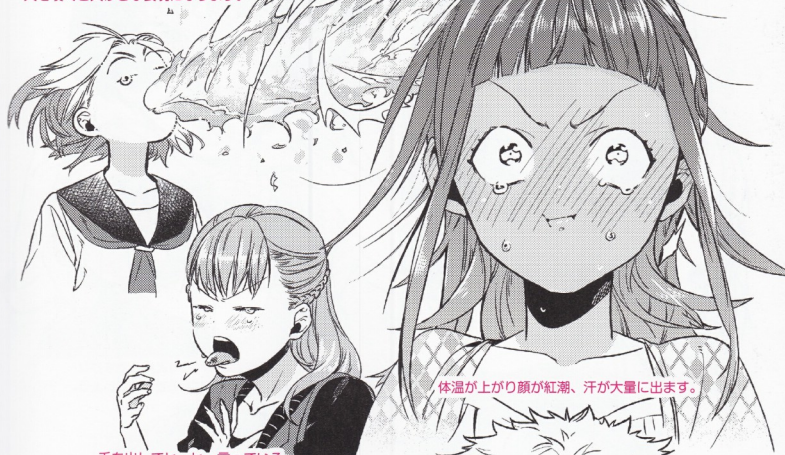
P54 の女の子同様「まずすぎて声も出ない」状態。滝のような汗で我慢している様子を表現できます。

吐いてしまう表現もあり。

完全に昇天（魂が出ている）。

からい

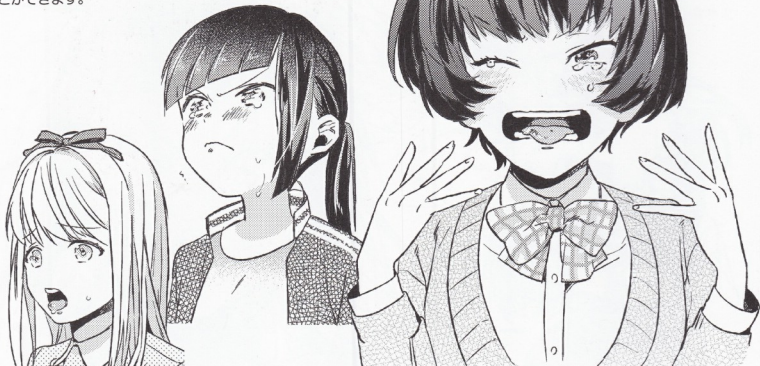
本当にからいものを食べたときは、強烈な刺激を受けますので、表現を多少オーバーにしてもよいでしょう。目や口を極端なまでに開き、汗や涙もあふれ出させるのも可。嫌なからさとおいしいからさがありますから、注意が必要です。

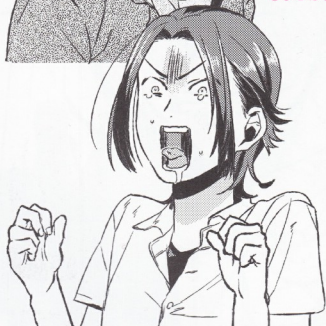
火を噴くと大げさな表現になります。

体温が上がり顔が紅潮、汗が大量に出ます。

舌を出してヒーヒー言っている。

からいものを食べるとくちびるがはれます。

しょっぱい

しょっぱいものが好きな人もいますが、基本的には、あまりよいものではありません。そのため、しょっぱい表情を描くときは、嫌な気持ちを持っている表情で表現しましょう。怒った感じの表情にすれば強烈なしょっぱさを出すことができます。

思わず舌を出す描写は『からい』と同じですが『からい』ときより困った表情にするといいでしょう。

しょっぱすぎて吹き出す。

すっぱい

しょっぱいものに比べて、すっぱいものを好きな人は少なくありません。そのため、すっぱいものを食べたときの表情は、おいしい表現とまずい表現の２パターンを描き分ける必要があります。

ギャグ顔

すっぱいものを食べたときは口がすぼんで汗が出ます。

ギャグ顔

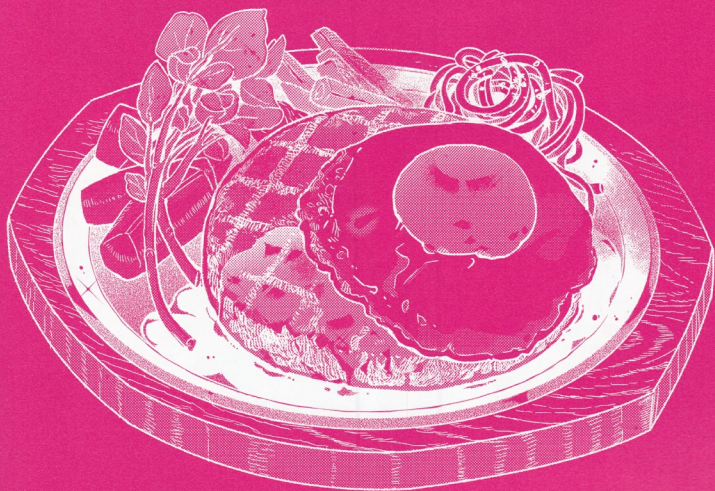
リアルめのギャグ顔
（顔がかわるほどすっぱい）。

顔のパーツを中心に寄せます。
大胆に描いてから成形するくらいの気持ちで描きましょう。

COLUMN 食べ物を言葉で表す

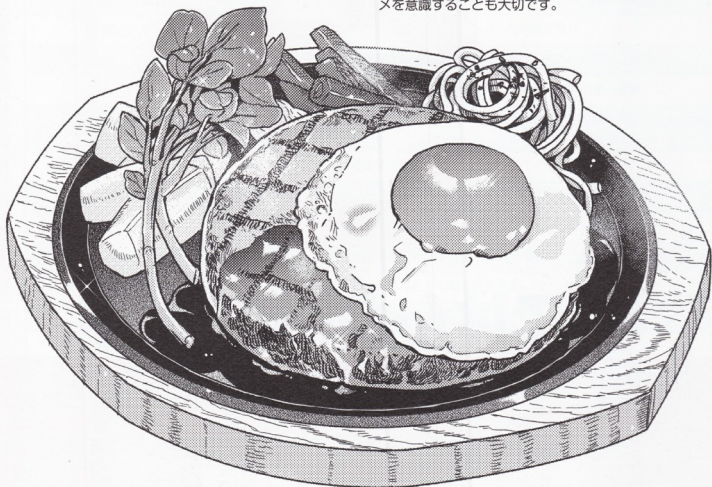
食事シーンでは絵だけではなく、文章やセリフでもおいしさを表現することができます。ここでは食べ物を表現する言葉をいくつか紹介します。

あつあつ	料理全般ができたてで、とても熱いこと。
あっさり	しつこくなく、さっぱりした味を表現する言葉。広くいろいろな料理に使われる。
カリカリ	歯切れよく噛み切れる程度の固さを表現する言葉。梅干しやベーコンなどに使う。
香ばしい	食欲を誘うようなよい匂いがすること。主に熱を通した料理に使う。
こってり	少々しつこいほど、濃厚な味を表現する言葉。特にラーメンやカレーなどに使う。
コリコリ	肉の軟骨、漬物など、少し固くて歯ごたえがあるものを食べたときに使う言葉。
サクサク・シャキシャキ	ものを噛んだり、切ったりしたときの歯切れのよい音を表す表現。大根、セロリ、キュウリなどに使う。
サラサラ	お茶漬けを軽やかに食べる様子を表す。
シコシコ	食べ物に弾力があり、歯ごたえがある様子を描く。うどんなど麺類に使う。
しっとり	軽く水分を含み、やわらかい様子。パンやクッキー、ケーキなどに使う言葉。
ジューシー	水分を多く含み、みずみずしい様。果物や肉について使う。
ずるずる・チュルチュル	ラーメンやパスタなど麺類を食べるときの音を表す言葉。
つやつや	光っていて美しい様子。主にごはんについて言う。
つるつる	面がなめらかで、つやがあることを表現。そばやうどんなど麺類によく使う。
トロトロ	溶けるほどやわらかい様子を表す言葉。チーズや生クリーム、あるいはマグロのトロなどにも使う。
ねばねば	納豆、オクラなど粘り気のある食べ物について使う言葉。
パリパリ	歯ごたえのあるものを噛んだときの音を表現する言葉。海苔やポテトチップスなどに使う。
ふわふわ	パンなどが柔らかくふくらんでいる様子を表現する言葉。
プルプル	細かく震えるほど、弾力があってやわらかい様。食べ物では、プリンやゼリーなどに使う。
ほかほか	ごはんやまんじゅうが温かい様子を表す。
みずみずしい	レタスなど葉物野菜や果物などが、新鮮で、水分が豊かな様子を表す。
もっちり・もちもち	パンなどがやわらかく、弾力がある食感を表す。

5
ごはんの描き方

料理のメイキング

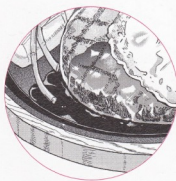
この章では料理自体の描き方を解説します。まずは目玉焼きハンバーグを例にとって、料理を描くコツをお教えします。

モノクロの描き方

モノクロで食べ物を描くときは、トーンだけに頼らず、ベタとハイライトのホワイトが重要です。しっかりと白黒のメリハリをつけて質感を表現するようにします。具体的に描きすぎると絵がくどくなりすぎるので、適度なデフォルメを意識することも大切です。

● 目玉焼き

白身は端の焦げ目以外は描き込みません。
強いコントラストが目を引きます。

● 肉

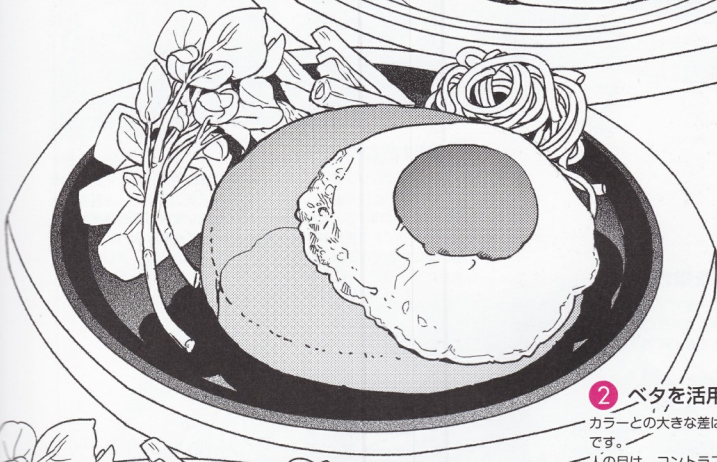
あらびき感を出すために、十字の焼き目をカケアミで描き込みます。

● ソース

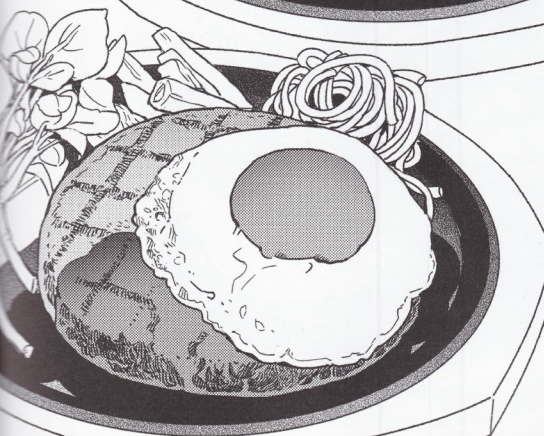
ベタを活用しますが、ところどころグラデーションも使用します。
ソースの表現は、オーバーにツヤ感を出すとおいしそうに見えます。

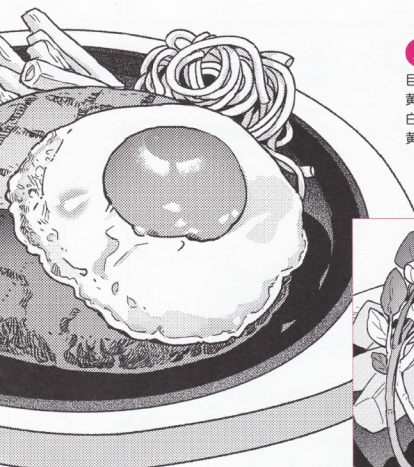
● 付け合わせ

あえて、付け合わせの一部を白くすることで、メリハリ感を出します。
モノクロでも彩りを意識することが重要です。

① 線画

カラーと異なり、線に強弱をつけることで立体的かつ、マンガ的に表現できます。

② ベタを活用する

カラーとの大きな差はベタの有無です。
人の目は、コントラストが強いものに対して無意識に注目するので、今回は鉄板の黒と目玉焼きの白でコントラストを強調します。

③ ハンバーグの描き込み

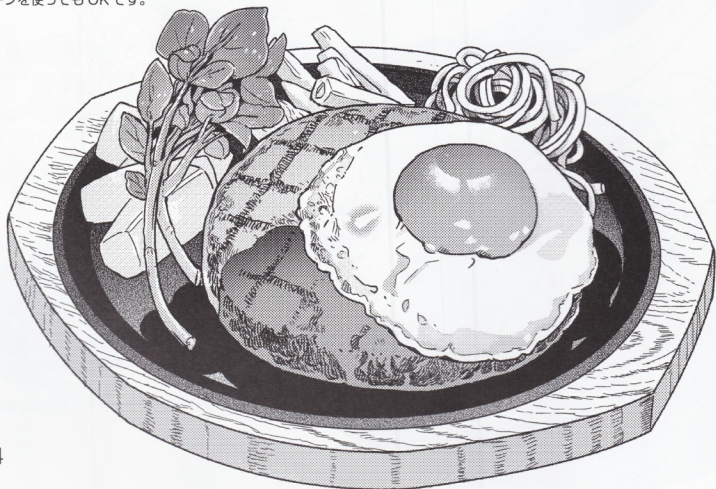
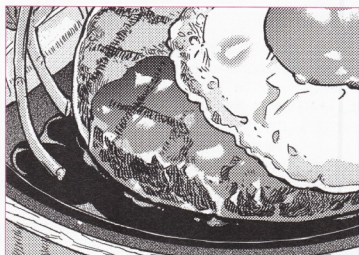
この絵の主役はなんと言ってもハンバーグです。あらびき肉のジューシーさを表現するために、短いストロークで描き込みをしています。
側面は縦線、上面は横線と、線を描き込む方向を変えることで立体感が表現できます。
ソースはグラデーションで追加します。

④ ハイライト

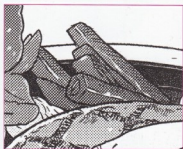
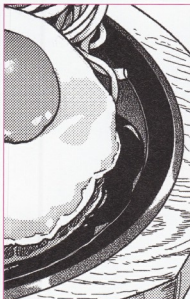
目玉焼きにホワイトでハイライトを入れていきます。
黄身が半球体であることが伝わるように、光を入れます。
白身部分にはトーン処理で光を入れ、照りを表現します。
黄身の透明感をさらに出すために、薄い色で影を入れましょう。

⑤ 付け合わせ

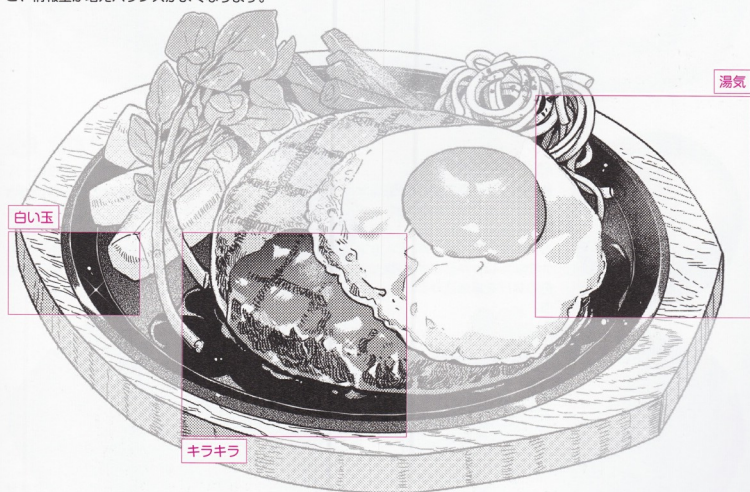
付け合わせのクレソンは、葉のひとつひとつにグラデーショントーンをかけています。
根元から葉先に向けて、濃度を濃くするときれいに表現できます。
仕上げにホワイトで立体感を出します。葉や茎の輪郭に入れ、立体感を出し、葉には水分を表現した丸いホワイトを入れ、みずみずしさを表現します。

⑥ 鉄板を描き込む

お皿も料理の一部です。木目はうるさくならない程度の細かい線で描きます。
木目の方向がバラバラにならないように注意しましょう。
トーンを使ってもOKです。

⑦ 細部の描き込み

ソースのしたたりは「おいしそう」と思わせるポイントです。トーンはあまり濃くなりすぎないようにし、下の焼き目を見せたり、ホワイトでツヤ感を出したりして、ソースの液体を表現しましょう。
鉄板にたれたソースにベタを使っているので、鉄板のフチにホワイトを入れると引き締まります。
付け合わせのエンドウにも斜線で素材感をプラスします。

⑧ 調整

最後は全体の「空気感」を表現していきます。
ハンバーグの熱さを出すために、湯気は必須です！
ガーゼブラシやカケアミで湯気を追加します。
キラキラブラシ（ホワイトで十字を描いても OK）で輝きを追加すると、より輝きが増します。
全体を確認し、平面に見えるところには白い玉を入れると、情報量が増えバランスがよくなります。

湯気
白い玉
キラキラ

目玉焼きハンバーグのできあがりです！

カラーの描き方

カラーでは個々の具材の持つ色の鮮やかさを強調します。
モノクロでは表現しづらい焦げ目の色やソースなどのツヤ感はカラーならではです。
テクスチャー素材などを活用し、よりリアルさを追求します。

● 目玉焼き

黄身はフォークで割ったらとろけるような半熟感を意識します。
白身は端の焦げ目がポイントです。しっかりとキツネ色の焦げを描き込みましょう。

● 肉

挽肉の比率で豚が多い場合は明るく、牛が多い場合は暗くなります。
肉の挽き具合によって凹凸や焦げ目が変化するのもしっかり表現します。

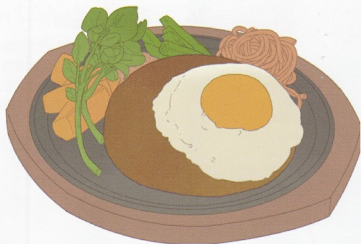
● ソース

ハンバーグソースはウスターソースなど黒い色が多いですが、今回はケチャップソースをイメージして赤めの色味で画面を華やかにしています。

● 付け合わせ

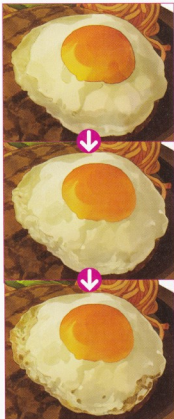
主役のハンバーグを引き立たせる大事なパーツです。
緑や赤などハンバーグには出せない色合いを使って、彩りを大切にしましょう。
特に緑は肉類を引き立たせるのに重要です。

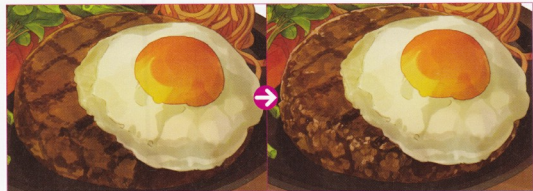
① 線画・基本色

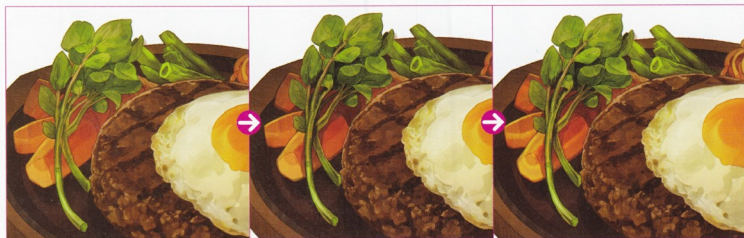
線画はベタを使わずシンプルにします。
マスクを利用してパーツごとにベースになる基本色を塗ります。
基本色はイメージした色を塗りますが、スポイトツールなどを使って写真の色を参考にするのもよいでしょう。思ってもいない色が取れて新しい発見もあります。
これから色を塗り重ねていくので、明るめに配色するのがポイントです。

② 影塗り

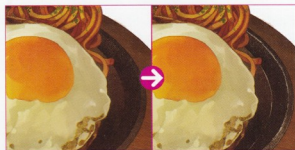
別レイヤーを「乗算」にして全体の影部分を単色で塗っていきます。
肉、目玉焼き、付け合わせのクレソン、にんじんなどそれぞれ、色ごとにレイヤーを分けるとあとから色を変換するときに楽になります。
肉は凸凹、木の皿部分は直線的に……など、ものの質感を意識して立体感を出しながら塗っていきます。
影ができたら、レイヤーの透明度をロックにして、素材に合わせた色に変換します。
こうすることで色味に華やかさが出ます。
単色で影を塗ると、全体のバランスを見ながら影を入れることができます。

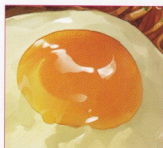
③ 全体を整える

パーツの色塗りが終わったら、全体の色味を整えます。
パーツごとの色の主張が激しいので、全体的に統一感を出すようにします。
まずは「乗算レイヤー」で渋めのイエローで塗りつぶします。
クレソンなどの鮮やかな緑に違う色を入れるのは抵抗があるかもしれませんが、必須です。
さらに上から「オーバーレイレイヤー」で全体を明るくします。
黄身にはイエロー、クレソンはグリーンなど、パーツの色味を乗せます。レイヤーの濃度は 60%程度にしています。

④ 目玉焼き・ハンバーグの描き込み

全体の色のイメージが固まったら、ここからが本番です。
パーツごとに描き込みをしていきます。通常レイヤーで周りの色をスポイトで拾いながら、立体感を出していきます。
目玉焼きの焦げ目は「乗算レイヤー」でカケアミを描くようなイメージで塗り進めています。
ハンバーグも同様に塗り進めます、焼き目をしっかり描き込んで立体感を出しましょう。
側面は肉感が伝わるポイントになります。

⑤ 付け合わせの描き込み

付け合わせも「乗算レイヤー」を使ってカケアミを描く感覚で描き込んでいきます。
葉脈の流れに沿って線を塗ると植物の質感が表現できます。
緑は色鮮やかにしたいので、さらに上から30%の「オーバーレイレイヤー」で緑を乗せ明るくしました。

⑥ 皿の質感にこだわる

食事イラストの主役は「食べ物」ですが、それを引き立てる名脇役のお皿もしっかり描き込んでいきます。
鉄板のザラザラを表現するために「キャンバス地」のテクスチャーブラシを「通常レイヤー」で塗っていきます。
鉄板の端の部分のハイライトは少し凸凹にして、質感を出します。
木の台は立体感を出すために、側面に反射光を利用しました。
新規レイヤーを作成し、基本色の彩度を下げた色（グレーに寄せた色）を塗り、20%に調整しました。
そして、木の質感を出すために木目を描き込みます。モノクロではわかりやすく木目を描きましたが、今回は立体感を表現するために、側面は形に沿った曲線、表面は斜め線で木目を描きました。

⑦ ハイライトで照りを入れる

パーツごとの描き込みが終わったら、食事イラストの一番楽しいところであるハイライトを入れていきます。
今回のハンバーグは特に目玉焼きの黄身部分は照明が映り込むくらい、しっかり描き込んでいます。
ハンバーグの側面にはソースの液体感を出すために、たれたソースのハイライトと、鉄板に溜まった部分のハイライトを入れます。

⑧ 最後の調整

ハイライトでほぼイラストはでき上がりですが、ここからさらにこだわりを追加していきます。
新規レイヤーに肉の細やかな光を追加したり、ハンバーグに反射光を加えて立体感を出したりして調整します。
❸で色味を調整した「乗算」と「オーバーレイ」をこまめに使いながら、全体の色味のバランスと統一感を確認しながら塗り進めます。

⑨ 仕上げ

最後にイラストらしい効果を追加します。

・モノクロと同様に白い小さな玉を入れると、全体の空気感が表現できる
・十字の輝きのブラシは見どころになる部分に入れる
・あつあつのハンバーグを表現するために、湯気を描き足す
・エアブラシなどのやわらかいブラシを使い、白をフワっと描いたあと、エッジのある消しゴムで形を整える
・最後に「明るさ・コントラス」で色味を調整。少しコントラストを強めにするとイラストがくっきりした仕上がりになる

目玉焼きハンバーグのできあがりです！

料理の描き方

ごはんの描き方

ごはんは見た目で、おいしそうにもまずそうにも見えます。おいしいご飯は、つやつやと光沢があり、一粒ずつが立っているように見えます。湯気があると炊きたての温かさを感じさせます。反対につやがなく、べちゃっとしていると、あまりおいしそうには見えません。ごはんを描くのは細かい作業になりますが、十分に気を配って描きましょう。

描き方

①

ごはん粒の形は楕円を意識して作画します。アップになるときは胚芽の凹みを入れてもよいでしょう。

②

器にトーンを貼ります。ごはんの白さを際立たせるため、濃いめのトーンを選びました。

③

ごはんにトーンを貼ります。トーンでもごはん粒の形を描き込みます。グラデーショントーンを使うときれいになります。

④

器にハイライトを入れて完成。

● 炊き込みごはん

ごはんに色が付いているので器を明るい色にします。

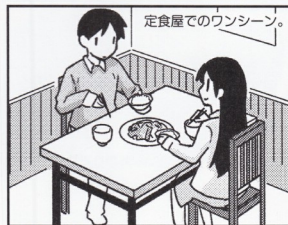
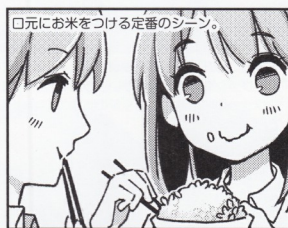
● カレーライス

ルーは、ホワイトとベタでコントラスをを出します。

● おにぎり

ごはん粒の表現は角に入れるだけで OK。

● チャーハン

白米より影のトーンを多く使い、味がついていることを表現します。

パンの描き方

パンは非常に種類が多く、形や色もさまざまです。それぞれ特徴をつかんで描くことが大事です。ここでは、代表的なものの描き方を解説します。

描き方

1

パン生地の焼き目とローストチキンの焦げはペンで描き込みます。

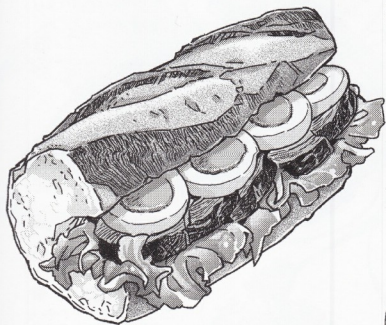
2

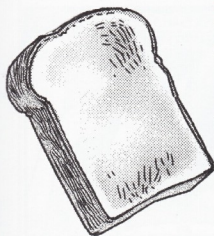
パンにトーンを貼ります。バゲットのザラザラした表現はノイズトーンを使用します。

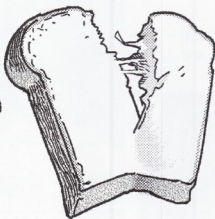
3

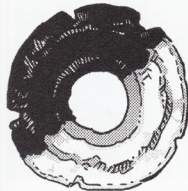
レタスは端を濃くしたグラデーショントーンを使用し、内側（芯に近い部分）はトーンを削ります。

4

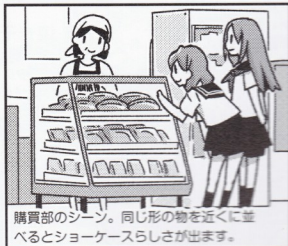
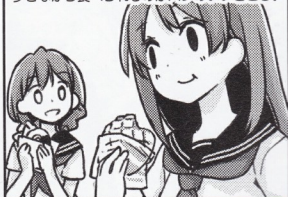
レタスにハイライトを入れて完成。

● 食パン

焦げ目はトーン削りで表現します。

● パンをちぎる

ちぎった根元は寄るので、少しトーンで影を入れます。

● ドーナツ

チョコはベタで描き込み、ハイライトは控えめに。

● メロンパン

カリカリした部分の隙間をペンとトーンでしっかりと描き込み、立体感を出します。

歩きながら食べられるのがパンのいいところ。

購買部のシーン。同じ形の物を近くに並べるとショーケースらしさが出ます。

麺類の描き方

麺類も非常に種類が多いジャンルです。和食だけでも、そば・うどん・そうめんなどがあり、加えて、焼きそば・ラーメンにパスタなど、バラエティ豊か。色や形などもバラバラなので、特徴をとらえて描くことが必要です。

❶ パスタが隣り合った部分はホワイトでつなげ、暗いところは思い切ってベタで塗りメリハリを出します。

❷ ケチャップのトーンを全体にのせます。具材は白にして埋もれないようにしました。

❸ ホワイトでツヤを入れます。ソーセージは輪郭にホワイトを入れ、立体感を出します。

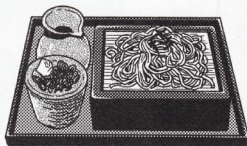
● 天ぷらうどん

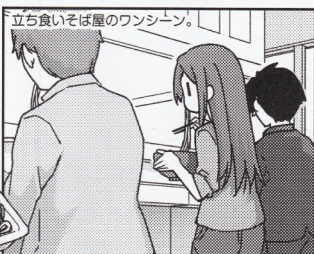
うどんも天ぷらも色が薄いので、ネギやエビの尻尾に濃い色を使い画面を引き締めます。

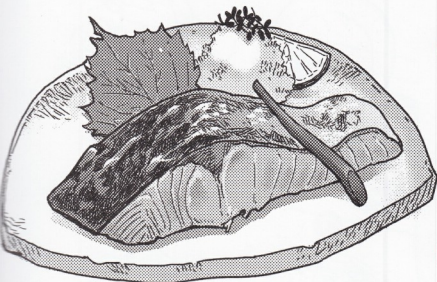
● ざるそば

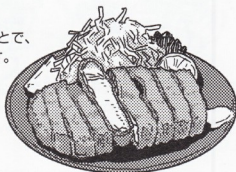
そばちょこはザラザラのトーンを使用し、質感を出します。

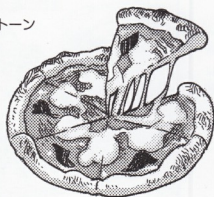
● ラーメン

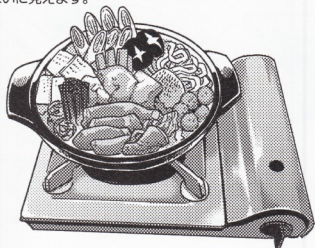
スープに浸っているので、全体に同じトーンを貼りますが、スープの深みやワカメ、海苔などにベタを使い単調にならないようにします。

● 焼きそば

お祭り定番のパック入り焼きそばは、フタに付いた青のりや紅ショウガがポイント。

一品料理の描き方

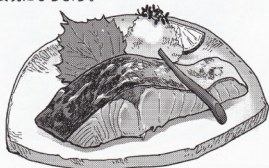
ひとつの器にひとつの料理が盛られている一品料理は、料理の基本です。これがしっかり描けるか描けないかで、料理シーン全体の良し悪しが決まります。

● **トンカツ**

影をベタにすることで、カツを際立たせます。

● **ピザ**

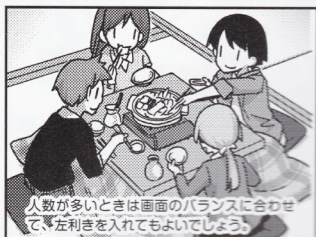
チーズのとろけ具合はトーンを活用して描きます。

● **鍋**

具にトーンをたくさん使うのでバラバラの印象にならないように注意しましょう。鍋にベタを使って引き締めると、きれいに見えます。

描き方

1. 鮭の皮の焦げ目はペンで描き込みます。

2. 背からお腹に向けてグラデーショントーンを貼ります。身は影トーンとハイライトを入れるとふっくらした表現になります。

3. 付け合わせにトーンを貼ります。大根おろしのやわらかさを出すために、ゆるやかな影トーンを貼ります。はじかみは角部分を少し削ります。

魚のほぐし身は、白い身を表現するためにペンでの描き込みは少なくし、トーンの濃さで照りを表現。

人数が多いときは画面のバランスに合わせて、左利きを入れてもよいでしょう。

大皿のおかずの描き方

大きな皿にたくさんの料理が盛られている大皿料理は、見るだけでもうれしくなります。料理が多いだけに、ごちゃごちゃとしてしまいがちなので、あまり見栄えが悪くならないように注意をしましょう。

描き方

❶

外形を決める（皿と中身の位置）。

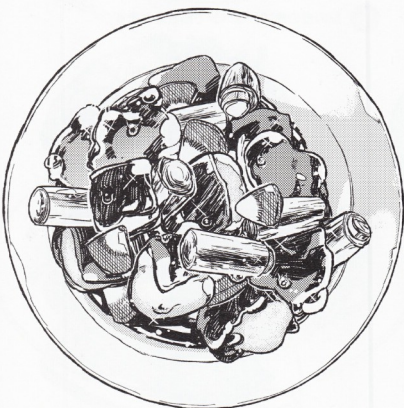
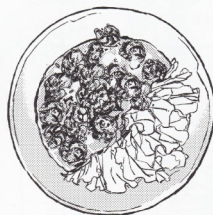
❷

上に来る具を描き込んでいく。

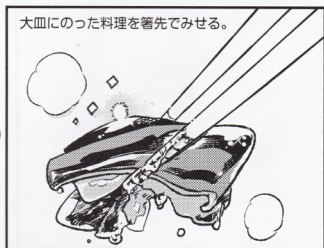
❸

影になる部分に黒ベタを入れる。黒ベタは濃いめにするとハイライトを入れやすい。

❹

トーンを貼り、仕上げにハイライトやしずる感の加筆を行う。

パターン

同じ具材がたくさん入っている料理はブラシ化させて描き、それから、あとで加筆しても引きの絵であれば違和感はありません。

遠景の絵は描きこまず省略する。

大皿にのった料理を箸先でみせる。

液体の描き方

料理シーンに登場する液体には、さらっとしたもの、どろっとしたもの、炭酸性のものなど、数多くの種類があります。それぞれの特徴をとらえて、描くことが必要です。

描き方

①
液体を注ぐ軌道を決める。

②
注がれてる液体の様子は薄い布をイメージして描きます。

③
ベタ・影入れ曲面を加筆して描き入れる。

④
飛沫を描き入れる。

パターン

● 氷入りのグラス

グラスの外側に水滴を描くと、よく冷えた雰囲気が出ます。

● 醤油

液面は地面と水平。

● カクテル

うねりを描くと、注いだ液体の違いを表現できます。

カラーイラストのコツ

海鮮丼
しその葉脈まで描けると完成度がさらに上がります。実物をしっかり見て葉脈を明るい線で描き込みます。
刺身は水分たっぷりで「照り」の見せ場です。ハイライトを多めに、細かく入れると水分たっぷりに表現できます。
イクラのような半透明の食べ物は、反射光をしっかり描きます。透明感が目をひくポイントです。
しそやマグロなど、下になる食材の色を「乗算」で描き入れると透明感が表現できます。
肉たっぷりは目をひきますが、全体が茶色になってしまいがちです。
ネギの緑で彩りが加わり、見栄えがするので活用しましょう。
豚丼
肉の分厚さを少し誇張して描くとより「おいしそう！」が引き立ちます。
器にテクスチャなどを使用して、ハイライトを少なめにすることで、肉の「照り」との対比が強くなり、より肉が引き立ちます。

牛かつ
こういった「スキマ」などが描けるとリアリティが増し、想像力がふくらみます。
トンカツの衣は細かいものから、粗いものまでさまざまです。
「ただの衣」で終わらせずに、パン粉の粗さや油のしみ具合など質感を追求することがおいしそうに見えるコツです。
釜玉うどん
明太子は丸形の小さなブラシで点描画のように描きます。
モチーフごとにブラシサイズを調整すると表現力が高まります。
黄身に目がいきがちですが、白身をしっかり描くことで黄身が引き立ちます。
絵で見ても「卵ってこうなるよね」と見た人が気づくことが、「食事絵」の楽しみでもあります。
光の入れ方で食材の質感は左右されます。質感に困ったら「光」の入れ方を変えてみるのもよいでしょう。
海苔は本物の海苔をスキャンしてテクスチャを作りました。

固いチョコレートはハイライトをしっかり入れてピカピカに、
やわらかいクリームは隙間などを描き込みフワフワにします。
ふたつの違う質感を対比させ「食感」を想像させます。
タルト・オ・バナーヌ
食器の照り具合も見どころです。
光を延ばした描き方をすると器
の湿り具合が伝わります。
コーヒーフロート
アイスコーヒーのキラキラを表
現するような場合、過剰なほど
効果を入れても OK。
フォークの鉄っぽさを表現
表面に流れるようなハ
イライトを入れ、溶け
たアイスを表現します。
細かい部分ですが、見
どころにもなります。
スポンジの乾いた感じは、穴を
描き込むことで表現します。
器も食べ物の魅力のひとつです。
銅の色合いや汚れ具合も味になります。
バニラアイスがディッ
シャーで削られた跡も
しっかり描きます。
煮卵の黄身は少しオーバーにたらすと、
おいしそうに描けます。
ラーメン
薬味はしっかり描きましょう！
彩りだけではなく、ラーメンっぽ
さを出す重要なポイントです。
チャーシューの「照
り」は細かく入れる
と表現しやすいです。
ラーメンはスープに浸って
いるのを表現することが難
しいですが、脂を描くこと
でラーメンのスープっぽさ
が増します。

イラストレーター紹介

もみじ真魚

旅とゴハンの漫画家。
同人誌即売会と海外をメインに活動している。
代表作に「いっしょにゴハン食べたいッ」「わさびアラモードっ!!」等がある。

サイトURL
http://komorebi-note.com/

Twitter
@mamomiji

超.S

イラスト仕事がしたいプログラマーです。
食べ物のブラシを作ってはClip、twitter等で公開しています。

サイトURL
http://www.pixiv.net/member.php?id=175643

Twitter
@dot_Esu

珠樹みつね

ソーシャル系カードゲームイラストをメインに、3DS用ゲームの背景や食玩のおまけイラストなどジャンル問わず描いています。

サイトURL
http://pixiv.me/yamadaokutarou

Twitter
@tamaki_mitune

参考書籍

「大人のテーブルマナー―和食、洋食、中華、ビジネスのテーブルマナーがわかる」（久保　香菜子・監修／主婦の友社）
「食べ方のマナーとコツ 暮らしの絵本」（渡邊 忠司、伊藤 美樹・著／学研プラス）
「絵で見て覚える 食事のマナーと常識」（美しいマナーと所作を考える会・著／日東書院本社）
「これで解決!大人のテーブルマナー」（主婦の友社・編／主婦の友社）
「箸づかいからはじめる「和食のきれい」マナー」（近藤 珠實・監修／オレンジページ）
「ワイン「楽しみ方」の基本」（君嶋 哲至・著／池田書店）
「人生が変わる！食べ方」（小倉　朋子・監修／主婦と生活社）
「箸の作法」（奥田和子・著／同時代社）
「箸の本」（本田総一郎・著／日本実業出版社）
「親子のじかん 2、こどもとおぼえる包丁の使い方」（包編集室・編／自由国民社）
「食材のおいしさを引き出す 包丁さばき事典」（田中怜子・著／ナツメ社）
「できる大人の食べ方じてん さんまをキレイに食べられますか?」（小倉朋子・監修／ナツメ社）
「おいしい食卓のマナー―品よく振る舞い、楽しく味わう」（渡辺誠・著／講談社）
「ビジネスと食事のマナー―おもてなしの心をはぐくむ」（山口みほ、浅川紀子、門文子・著／優しい食卓）
「これが正解！正解のない大人のマナー」（福島由美・監修／ブルーロータスパブリッシング）
「生活ミニ手帖 失敗しない!マナーの本」（be文庫編集部・編／集英社be文庫）
「日本料理の食卓作法」（日本ホテル・レストランサービス技能協会・著／ビーエービージャパン）